

# ¿CÓMO MEJORAR LA RELACIÓN CON MI ENTORNO?

## APRENDE A COMUNICARTE DE MANERA ASERTIVA

Cada hecho tiene un impacto: **No ataques ni juzgues**, mejor describe el hecho y su impacto

Enfócate en la **solución**

No supongas, **pregunta**

Mantén una **postura corporal tranquila y cuida tu tono de voz**

Habla en **primera persona**

Adiós a las generalizaciones y exageraciones: **No usar** palabras como “todo”, “nunca”, “siempre” y “nada”.